

Professional Psychology

PROKRASTINATION

Vom Aufschieben zum Fertigwerden

MAG. A CHRISTINA BERAN

1

Prokrastination – Aufschieben

- Studie Uni Münster: 2% schieben nie etwas auf - 98% schon
(<https://www.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/>)
- StudentInnen
 - Akademisches Aufschieben
 - fühlen sich zuerst besser und dann schlechter
 - langfristige negative Konsequenzen
 - Zeitdruck
 - Aufgabenerosion
 - Verminderte Leistung (Qualität)
 - psychische Belastung
 - persönliche Nachteile
 - Stress
 -
 - Erledigen (Self-Control)
 - fühlen sich zuerst gestresster, aber dann besser

MAG. A CHRISTINA BERAN

© B. Löwenstein, Weid, & Burmeister, 2003
Höcker, Engländer, Rot, 2017

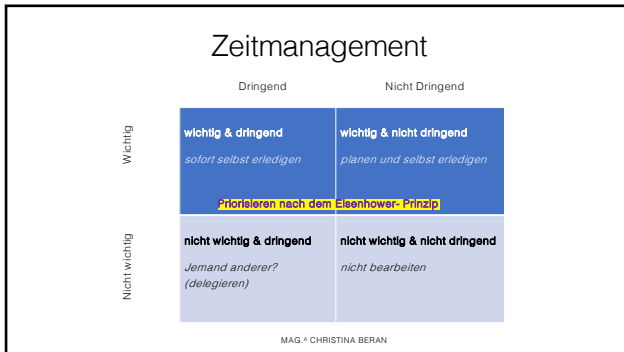
2

Zeigarnik-Effekt, Cliffhanger-Effekt

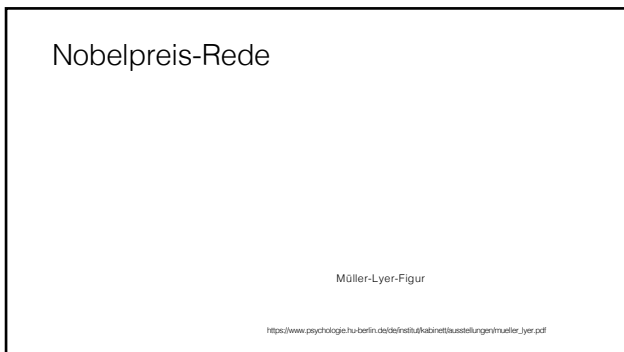
- Versuche zw. 1924 - 1926
- Kurt Lewin

Professional Psychology

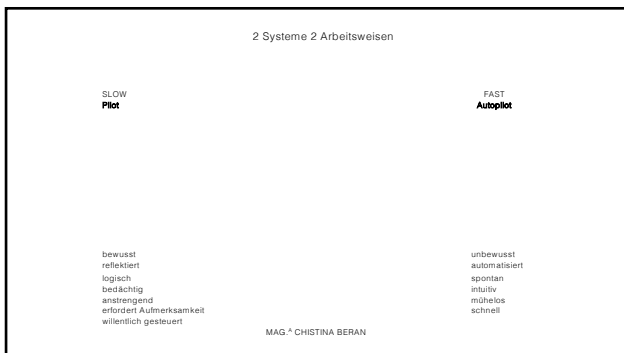
3



4



5



6

NEUROPLASTIZITÄT

- Gehirn strukturiert sich entlang von Inputs
- Nutzungsabhängige Plastizität:
 - knüpfen von Beziehungen = Muster
- Gehirn ändert sich durch seinen Gebrauch
- je mehr je leichter
- je öfter je lieber

MAG. CHRISTINA BERAN

7

The Marshmallow Test
by Walter Mischel

- Erklärung von WM himself:
<https://www.youtube.com/watch?v=XcmrCLL7Rtw>
- Kids doing the test – die Versuchung der Belohnung in Aktion:
https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ
- To postpone desirable reward easier when thinking of ❄️ cool ❄️ (shape and color of marshmallows) informative properties then 🔥 hot 🔥 consumatory aspects) (i.e. taste)

Behavioral Psychology

8

MAG. CHRISTINA BERAN

„Das zukünftige SELBST?“
„kenn ich nicht!“

Studien

9

PROKRASTINATION
pathologisches Aufschieben

Arbeitsstörung

Diagnostik

MAG. A CHRISTINA BERAN

10

PROKRASTINATION
ALS
TEIL EINER PSYCHISCHEN STÖRUNG

- Depression
- Angststörung
- Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

! Behandlung der primären psychischen Störung!
!! DIAGNOSTIK !!

11

Diagnostik (Standard Münster)
und
Differentialdiagnostik

- Leistungsdiagnostik
- ADHS
- Depression
- Soziale Phobie
- Prüfungsangst
- Arbeitstechniken
- Orientierungs- und Entscheidungsprobleme
-

MAG. A CHRISTINA BERAN Vgl. Höcker et. al. 2017

12

Standarddiagnostik Münster

<https://www.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/download/Downloads.html>

Ablauf:

1. Erfassung der Kriterien für Prokrastination
[HPI-Profilsheet](#)
[HPI-Auswertungshilfe für Therapeuten](#)
2. Exploration & Differentialdiagnostik
 - Arbeitsbogen zur individuellen Prokrastationsanalyse
 - Explorationsleitfaden zur Differentialdiagnostik bei Prokrastination
3. [APPOF](#)
[APPOF-Auswertungsmaske](#)
4. Ggf. APSI (Academic Procrastination State Inventory) u. o. APS (Allken Procrastination Scale)
5. [Fragebogen zu Ausbildung und Beruf](#)

Vgl. Höcker, A., Engberding, M. & Rist, F. (2017). Göttingen: Hogrefe

Selbsttest "Westfälische Wilhelms-Universität Münster"
https://www3.uni-park.de/uc/selbsttest_Prokrastination/cspn.php?SEES=81da2ac01a29a24d4ccc7b7e48da25c

13

BEHANDLUNG

MAG. A CHRISTINA BERAN

14

i. A. a. Bausteine Behandlung - Münster

- Diagnostik & Exploration
- Selbstbeobachtung (Münsteraner Arbeitstagebuch)
- Individuelles Arbeitsmodell entwickeln
- Spezielle Module (individuell abgestimmt)
 - A - Pünktlich Beginnen
 - B - Realistisch Planen
 - C - Intervention = Arbeitszeitrestriktion und Bedingungsmanagement
- Fakultativ: Masterplan*, KT

vgl. Höcker et. al. 2017

15

Individuelles Modell entwickeln

- Individuelle prokrastinationsfördernde Bedingungen
 -
 -
 -
- Aufschieben – Vermeiden durch weniger unangenehme Alternativen
 - + Spannungsreduktion + (rel.) angenehmere Ersatztätigkeiten
 - Negative Verstärkung + positive Verstärkung
- Kurzfristig besseres Gefühl:
- Langfristig:
 - Stress, Selbstbewertung, schlechte Stimmung, schlechtes Gewissen, Druck, Anspannung, Leistungsrückstand...
 -
- Arbeitsfragen:
 - Überprüfung von Gedanken oder Überzeugungen
 - Alternativen erarbeiten (nota bene: Neuroplastizität, somatische Marker, Anstrengungsmythos)

MAG. A CHRISTINA BERAN vgl. Höcker et. al. 2017

16

Rubikonmodell (nach Heckhausen und Gollwitzer)

Entstehung und Verwirklichung von Absichten in verschiedenen Handlungsphasen (I –IV)

I	II	III	IV
Wünschen Abwägen	Wollen Planen	Tun Ausführen	Ergebnis Bewerten
Entscheiden		Beginnen	Aufhören sich Lösen
<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmen und Abwägen von Bedürfnissen, Anliegen und Tendenzen • Absichtsentstehung 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufrechterhalten der Ansicht • Planung und Handlungsvorbereitung 	<ul style="list-style-type: none"> • Absicht im Handeln ausführen • Durchhalten • ev. korrigieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluierung: Handlung und Ergebnis bewerten + mit Ziel vergleichen • Absicht deaktivieren

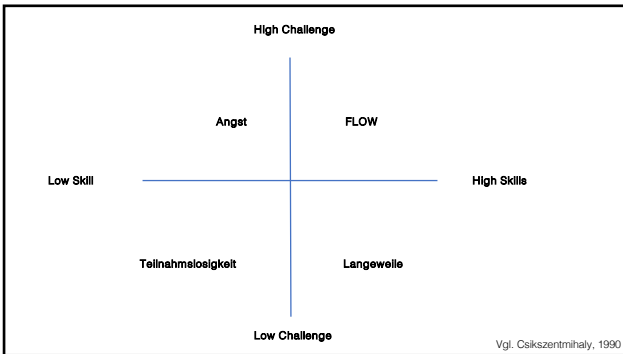
Vgl. Faude; Höcker et. al.

17

D
D

Professional Psychology

18



19

RESSOURCEN
&
MACHBARKEIT

Professional Psychology

20

Gegenwärtiges und zukünftiges Selbst/(Ich)

Professional Psychology

21

BILDER - FÜR SYSTEM 1 + 2

- Online- Bildkartei des Zürcher Ressourcen Modells
- <https://zrm.ch/zrm-online-tool-deutsch/>

MAG. A CHRISTINA BERAN

22

- Online- Bildkartei des Zürcher Ressourcen Modells
- <https://zrm.ch/zrm-online-tool-deutsch/>

23

Best of Feedback

- Optimismus, optimistische Bezugspersonen
- Machbarkeit: realistische, kleine Schritte
- Positive Signale/Emotionen
- Konkretisieren
- Flugmodus
- Kontext herstellen, nutzen
- Ressourcen bewusst machen (mit erfolgreichen/gemachten Erfahrungen verbinden)
- Routine brechen vs. etablieren
- Ins zukünftige Selbst hineinversetzen: „Selbstempathie“

MAG. A CHRISTINA BERAN

24
